

降低患癌風險的 10 種方法

癌症是導致紐約市民眾死亡的第二大原因。各個種族和民族群體都會身受其害。有些致癌風險因素是無法改變的，例如您的年齡和家庭健康歷史。然而，您可以採用以下 10 種方法來降低患癌風險。

1 如果您有吸菸，應設法戒掉。

- 菸吸越多，罹癌風險越高。若您成功戒菸，罹癌風險會隨時間降低。戒菸可以提高存活率，對於癌症患者也是如此。
- 請與您的健康照護提供者討論藥物與諮詢選項。這些措施有助於減輕菸癮，並會加倍提高戒菸成功的機率。
- 請造訪 nysmokefree.com 或撥打 866-697-8487，與戒菸輔導員交談，並申領尼古丁戒除藥物免費入門包。



2 少吃加工肉品。

- 加工肉品是指經過鹽醃、醃漬、發酵、煙燻或添加防腐劑的肉品。常見的加工肉品包括培根、火腿、香腸、熟肉/冷切肉及肉乾。
- 加工肉品與癌症有關聯。
- 少吃加工肉品，並透過植物性食物攝取蛋白質，例如豆類、小扁豆、豆腐、堅果和種子。



3 多吃水果、蔬菜和全穀類食物。

- 多吃水果和蔬菜可降低患某些癌症的風險。應在飲食中加入不同顏色的水果和蔬菜，包括新鮮、冷凍或罐頭水果和蔬菜。務必選擇無鈉或低鈉產品。



4 少飲酒。

- 食用全麥麵包和義大利麵、燕麥以及糙米等全穀類食物也有助於降低患某些癌症的風險。
- 飲酒會增加患多種癌症的風險，例如肝癌和乳癌。
- 飲酒越多、越頻繁，罹癌風險就越高。各類酒精飲料都會增加罹癌風險。
- 若您擔憂自己的飲酒狀況，請與您的健康照護提供者討論如何減少飲酒量或戒酒。



5 增加身體活動。

- 經常運動可預防癌症，且利於健康。無論您的體重如何，均是如此。
- 一般來說，成人至少需每週進行 150 分鐘的適度運動 (例如步行或騎自行車) 或 75 分鐘的高強度運動 (例如游泳或跳繩)。運動量越大，罹患多種癌症的風險就越低。
- 在日常生活中，您可以適時增加運動量，例如上班爬樓梯、與朋友一起走路、騎自行車去購物或提前一站下捷運。



6 盡量維持體重。

- 體重增加會導致超重或肥胖，並會增加罹患多種癌症的風險。
- 減重會很困難，但維持體重並避免增重有助於您維持身體健康。
- 請與您的健康照護提供者討論一下您的體重目標，以及如何達成該目標。



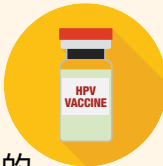
7 保護皮膚不受紫外線 (UV) 傷害。

- 皮膚癌的致病主因是皮膚曝露在紫外線中。紫外線的來源包括陽光和室內太陽燈。
- 在陽光下要穿上防曬衣物，並塗抹防曬係數不低於 15 的防曬乳。
- 如果身上出現新的痣或原有的痣出現變化，都可能是皮膚癌的徵兆。若您發現皮膚有任何變化，請諮詢您的健康照護提供者。



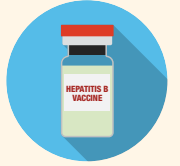
8 接種人類乳突病毒 (HPV) 疫苗。

- HPV 是美國最常見的性傳染病。
- HPV 疫苗能預防會導致癌症的 HPV 感染。建議多數滿 9 歲的兒童接種此疫苗，部分 45 歲及以下的成人也允許接種。請向您的健康照護提供者諮詢您是否需要接種 HPV 疫苗，以及應於何時接種。



9 接種 B 型肝炎疫苗。

- B 型肝炎會損害您的肝臟，進而引發肝癌。
- 請向您的健康照護提供者諮詢您是否需要接種 B 型肝炎疫苗，此疫苗有助於降低肝癌風險。



10 進行癌症篩檢。

- 篩檢可幫助您及早發現癌症，有效進行治療，並可預防某些癌症。
- 請向您的健康照護提供者諮詢您罹患特定癌症的風險，以及應何時接受篩檢。依據您的罹癌風險，您的健康照護提供者可能會建議您提前篩檢，或接受更為經常的篩檢。以下為一些一般建議：
 - 有吸菸史且年齡介於 50 至 80 歲的人群，可以每年接受名為低劑量電腦斷層掃描的肺癌篩檢。
 - 年齡達 45 歲或以上的人群應每 10 年接受一次結腸鏡檢查，或者每年或每 3 年接受一次糞便檢驗，以篩查結腸癌。
 - 年齡介於 40 歲至 49 歲的女性可開始接受乳癌篩檢。年齡介於 50 歲至 74 歲的女性，應每 2 年接受一次乳房 X 光攝影檢查。
 - 年齡介於 21 歲至 29 歲的人群，應每 3 年接受一次子宮頸抹片檢查，以完成子宮頸癌篩檢。年齡介於 30 歲至 65 歲的人群，應每 3 年單獨接受一次子宮頸抹片檢查，每 5 年單獨接受一次 HPV 檢查，或者每 5 年同時接受一次子宮頸抹片檢查和 HPV 檢查。



如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health 並搜尋「cancer prevention and screening」(癌症預防及篩檢)。